

D R. H E I N R I C H E G E N O L F

WUNDER DES ATMENS

*Ein kleines
Atem-Lehrbuch
für Gesunde
und Kranke*

PARACELSUS VERLAG GMBH. STUTTGART

HEINRICH EGENOLF
WUNDER DES ATMENS

DR. HEINRICH EGENOLF

WUNDER DES ATMENS

Ein kleines Atem-Lehrbuch für Gesunde

und Kranke

5. Auflage



19 54

PARACELSUS-VERLAG · STUTTGART

Paracelsus-Verlag Stuttgart. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der photomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Printed in Germany. Einbandentwurf: Erwin Maier, Stuttgart. Druckherstellung: Buchdruckerei H. Henkel, Zuffenhausen.

INHALTS-ÜBERSICHT

Vorwort	7
Einleitung	9

I

Theoretische Grundlegung	10
------------------------------------	----

II

Praktische Übungen	28
------------------------------	----

III

Die Wirkung der Atem-Übungen auf den Organismus, den gesunden und kranken	38
--	----

IV

Die Atmung im täglichen Leben	43
---	----

V

Schlußbemerkungen unter besonderer Berücksichtigung der Stimmbildung und Spracherziehung	45
4 Bildtafeln	49

VORWORT

Gern komme ich der Aufforderung nach, ein Vorwort zu einem Atemlehrbüchlein zu schreiben, da ich aus langjähriger Erfahrung und Selbsterfahrung weiß, wie gesundheitsfördernd die natürliche Atmungslehre des mir seit 1924 bekannten Verfassers sich in 3 Jahrzehnten Lehrtätigkeit ausgewirkt hat. Es hieße Eulen nach Athen tragen, die Wichtigkeit der richtigen Atemfunktion hervorzuheben. Gegenüber Verstiegenheiten indischer oder sonstiger Atemübungen wird die allgemein menschliche, natürliche, ja animalische oder tierische Atemtätigkeit, aufgebaut auf der Zwerchfellatmung, lichtvoll und anschaulich dargetan, in Übereinstimmung mit Grundlehren der Physiologie. Es bleibt das Verdienst des Verfassers zu zeigen, wie die Atemreflexe, die vom Großhirn, von den Lungen und der Atmungsmuskulatur ausgehen, unter bewußte Kontrolle durch Anregung des Zwerchfells gebracht werden können, zumal dem Füllungszustand der Lungen eine bestimmte Tonuslage des Zwerchfells entspricht, wie die Physiologie lehrt. Folgerichtig wird daher das kuppelförmige, oben sehnige Zwerchfell als Basis der Lungenatmung theoretisch und praktisch herausgestellt. Auch die praktische Medizin erkennt immer mehr den Wert richtiger und den Unwert falscher Atmung an. Prof. *Hofbauer*, Wien, schrieb ein großes Buch über Atmungsbehandlung. Primar Dr. *Kretz*, Wien, machte sogar richtig durchgeführte Atemübungen mit Betonung der Zwerchfellatmung als krebsvorbeugend verständlich. Dr. *Haggenmüller*, Bad Wörishofen (siehe Hippokrates. 1951, 529 f.), wies auf die Bedeutung der Atemfunktion für das kindliche Asthma hin. Der Leser darf das in Übereinstimmung mit den Lehren und Erfahrungen der medizinischen Wissenschaft erlebte Büchlein aus der Hand legen mit dem beglückenden Bewußtsein, daß dessen Anregungen und noch mehr dessen alltägliche Durchführung zu einem unschätzbaren Vorteil für Gesundheit und Lebensfreude werden können.

Dr. Dr. E. F. Scheller

EINLEITUNG

Das Erste, was zu lehren ist, ist der Atem

(Buddha 550—480 v. Chr.)

Seit Jahren schon bin ich gedrängt worden, über meine Atemlehre einiges Schriftliche zu veröffentlichen, ja man forderte mich wiederholt auf, nicht nur einige Teilabhandlungen zu schreiben, sondern meine Atemlehre nach der theoretischen und praktischen Seite hin in ihrem ganzen Umfange zu veröffentlichen. Ich habe bis heute zugewartet, weil ich meine, daß man im Laufe der Zeit immer noch etwas dazu lernt, während es einem auf der anderen Seite sehr schwer fällt, etwas zu früh Veröffentlichtes nachträglich zu korrigieren. Auch hat der zweite Weltkrieg mich jahrelang meinem Arbeitsgebiet ferngehalten und ist also mit schuld an der Verzögerung.

Im Grunde genommen ist Atmen eine wirklich lebendige Sache, und wer möchte leugnen, daß Lebendiges meist nicht den toten Buchstaben verträgt. Ich will nun im folgenden trotzdem versuchen, die lebendige Funktion des Atmens theoretisch und praktisch zu beschreiben. Wenn mir dieses nicht ganz gelingen sollte, dann bitte ich, meine Unzulänglichkeit damit entschuldigen zu wollen, daß das Atmen eben voll und ganz und in seines Wortes tiefster Bedeutung dem Menschen eigentlich nur durch das praktische Beispiel klargemacht und zum Erlebnis gebracht werden kann.

I

THEORETISCHE GRUNDLEGUNG

Der Mensch ist in all seinen Lebensäußerungen und Lebenserscheinungen den ewigen Naturgesetzen unterworfen. Es gelten für ihn dieselben Gesetzmäßigkeiten wie für alle Lebewesen unserer Erde. Diese Gesetzmäßigkeiten äußern sich in dem menschlichen Organismus, in den Funktionen. Die wichtigste Funktion aber zur Erhaltung des menschlichen Lebens ist – wer möchte das bezweifeln – die Atmung. Die kurze Überlegung, daß wir lange Zeit ohne Speise und Trank existieren, aber nur ganz kurze Zeit der Atmung entraten können, beweist, daß dies richtig ist. Nun aber wurden und werden vor allem von der „zivilisierten Menschheit“ diese ewigen Gesetze gebogen und gebrochen. Die Natur antwortet hierauf mit einer Störung der Funktionen. Funktionelle Störungen aber sind meist die Ursache für organische Störungen, welche wir Krankheiten nennen.

Aus dieser ebenso einfachen wie klaren Erkenntnis heraus ist die Lebensreformbewegung entstanden. Lange Jahre vor dem ersten Weltkrieg, geführt von einigen außenseiterischen Ärzten und heilerisch begabten Laien, hat diese Bewegung in erstaunlicher Weise Fragen der Lebensführung und Körperhaltung gelöst. Ich erinnere hierbei nur an zwei Probleme, deren 100%ige Lösung einzig und allein der Lebensreformbewegung zuzuschreiben ist. Es handelt sich dabei einmal um das Problem der Kleidung und ein andermal um das der Ernährung. Zu einer Zeit des höchsten Wohlstandes in Deutschland und immer mehr fortschreitenden Reichtums, in der ärztlicherseits nach der allzufetten Schlachtschüssel ein Schnaps und eine Verdauungszigarre verordnet wurde, ist die Lebensreformbewegung andere, für die damalige Zeit recht unbequeme Wege gegangen. Nach dem ersten Weltkrieg nun stellte die Lebensreformbewegung ein weiteres, eminent wichtiges Problem in ihrem Schrifttum zur Diskussion, nämlich die Frage: „Wie soll der Mensch atmen?“

Verständlich diese Frage, wenn wir bedenken – was übrigens auch

die fortgeschrittene Medizin ohne weiteres zugibt und betont –, daß ein außerordentlich hoher Prozentsatz der zivilisierten Menschheit schlecht oder völlig falsch atmet. Beschämend, daß wir als Kulturmenschen im Besitze höchster, tiefster Erkenntnisse noch nach unserer wichtigsten Lebensfunktion fragen müssen. Nun, die Frage wurde gestellt und über Nacht waren auf einmal die sogenannten Fachleute auf dem Plan und überschütteten die erstaunte zivilisierte Welt mit ihren „Atemmethoden“. Es zeigte sich folgendes groteske Bild: der eine Autor empfahl „mit dem Bauch zu atmen“, der zweite lehrte die „Flankenatmung“, der dritte betonte ausschließlich die „normale Brustvollatmung“, der fünfte etwa erklärte, daß die Atmung etwas außerhalb des menschlichen Organismus liegendes, einzig und allein ein „metaphysisches Problem“ sei. Das soll nur ein kleiner Ausschnitt sein von dem Wulst der Meinungen, die über die Atmung verbreitet wurden und auch heute noch verbreitet werden. Man kann es dem braven Bürger, der an dieser Frage interessiert ist, nicht verübeln, wenn er bei dem Studium eines solch verwirrenden Schrifttums das ehrliche Interesse verliert und zu sich selber sagt, daß es wohl am besten sei, wenn er so weiter atmet wie bisher.

So wurde und so wird die Frage in Mißkredit gebracht, und doch ist es gerade heute ein Gebot der Stunde, Klarheit in diese Frage zu bringen. Die medizinische Wissenschaft hat sich jahrhundertlang um die Atmungsfunktion im menschlichen Organismus keine Gedanken gemacht. Indes beschäftigen sich heute medizinische, inter-nistische Kongresse mit dieser Frage. Themata, wie z. B. Beziehung zwischen Blutkreislauf und Atmungsfunktion stehen heute auf dem Tagesprogramm dieser Kongresse. Schul- und Sportmedizin sind außerordentlich interessiert an dieser Frage. Und doch muß festgestellt werden, daß auch heute noch nicht von der medizinischen Wissenschaft eine einheitliche Atemformel gefunden worden ist. Es ist im Gegenteil auch noch heute eine Atemmethode herrschend, die ich vor über 40 Jahren am eigenen Leibe erleben mußte und die in ihrer Auswirkung auf meine damalige Stimmbildung so verheerend war, daß ich als geborener Tenor zum tiefen seriösen Baß ausgebildet wurde und als solcher nach gar nicht langer künstlerischer Tätigkeit an den Rand des Ruins meiner Stimme gelangte. Und damals konnte ich beobachten, daß es vielen Leidensgenossen genau so ging wie mir. Es tauchten plötzlich meteorengleich herrliche Stimmen am Himmel der Bühne und des Konzertsaaes auf,

schmeichelten sich eine kurze Spanne Zeit in Tausende von Ohren, um dann plötzlich wieder zu verschwinden, wie sie gekommen waren.

Andererseits konnte man auf dem Gebiete des Sports beobachten, daß Sportler, wie z. B. Läufer, Schwimmer usw. plötzlich in den Sportzeitschriften als olympische Hoffnungen gepriesen wurden, von denen man nach gar nicht langer Zeit nichts mehr las und nichts mehr hörte. Und wenn man dann einmal einem einzelnen Fall nachging und ihn nachprüfte, so sagte man von dem betreffenden Sänger z. B., daß sein Fiasko mit einer falschen Atmung zusammenhinge, und von einem solchen Sportler behauptete man, daß er es mit dem Atem nicht hätte durchhalten können, und wie dergleichen Redensarten mehr waren. Damals ging die These um, daß sowohl für den werdenden Sänger und Sprecher als auch für den Sportler die Atmungsfunktion ganz anders gehandhabt werden müsse als für den sogenannten „normalen“ Menschen. Man ging kritiklos von dieser Meinung aus, die sich bis auf den heutigen Tag noch weiter gesponnen hat. Kurzum, es wurde der terminus technicus der „Kunstatmung“ geschaffen.

Demgegenüber habe ich auf Grund jahrelanger Forschungen und Beobachtungen und vor allem wohl erprobt an Tausenden von Menschen, meine Atemlehre gefunden und aufgestellt. Überflüssig zu sagen, daß sie in diametralem Gegensatz zu heute herrschenden Atemmethoden steht. Diese meine Atemlehre basiert auf folgender einfacher Überlegung: die Atmungsfunktion im menschlichen Organismus ist eine animalische (tierische) Funktion, etwa wie u. a. der Stoffwechsel. Wenn dem so ist, und das bestreitet niemand, dann müssen wir wie die Tiere atmen. Dann atmen wir richtig. Bei den nun folgenden Überlegungen, die wir über meine Atemlehre anstellen wollen, ist es am überzeugendsten, wenn man das atmende Tier und den atmenden Menschen in den einzelnen Phasen der Atmungsfunktion gegenüberstellt:

Meine Atemlehre kennt drei Atmungsarbeitstakte:

1. den Atmungsarbeitstakt der Ausatmung, 2. die Atempause,
3. die Einatmung.

Hier wird schon ersichtlich, in welch krassem Gegensatz ich zu den herrschenden Atemmethoden stehe, deren Atmungsarbeitstakte folgendermaßen lauten:

1. Einatmung, 2. Atempause, 3. Ausatmung, 4. Atempause.

1. Ausatmung

Ich habe ganz bewußt die Ausatmung an die erste Stelle gesetzt. Sie ist der wichtigste Arbeitstakt. Ich sage, wer richtig, d. h. tief, zwanglos ergiebig ausatmen kann, atmet 80 % richtig.

Warum steht nun die Ausatmung an so bevorzugter Stelle? – Nun, wir werden einmal durch die tiefe, gesteigerte Ausatmung entgiftet, entschlackt, entsäuert, innerlich gereinigt. Es ist bekannt, daß wir Sauerstoff einatmen und Kohlensäure und Stickstoff und andere Stoffe, die, sobald sie in Verbindung mit dem menschlichen Blut gelangen, zum tödlichen Gift werden, ausatmen. Da nun die Ausatmung bei den meisten Menschen zu kurz, ja verkümmert ist, bleibt dieses tödliche Gift im menschlichen Körper bzw. im Blut, und es ist nicht übertrieben, wenn man heute von einer latenten, langsam fortschreitenden inneren Vergiftung des Menschen redet. Wir können uns aber dieses Giftes leicht, schnell und gründlich entledigen, wenn wir wirklich ausatmen. Das hat die Menschheit verlernt. Das muß sie aber wieder lernen, wenn anders sie nicht an einer ständig fortschreitenden, gefährlichen Versäuerung des Blutes, die mit die Ursache der meisten heutigen Krankheiten ist, zugrunde gehen will. Nichts natürlicher und selbstverständlicher, als daß man, ehe man den göttlichen Sauerstoff in seiner reinen Form in die Lungen bringt, erst diese Gefäße reinigt, nichts klarer und einleuchtender, als daß der Sauerstoff, der in meist ungereinigte Lungen eintritt, von Anfang an zu einem hohen Prozentsatz in seiner guten Wirkung paralysiert und damit seines Höchstzweckes entkleidet wird. Welcher Gastgeber wird seinen Freunden einen herrlich perlenden Champagner in völlig verschmutzten Gläsern reichen! Der zivilisierte Mensch führt sich selbst den herrlichen Sauerstoff in seine verschlackten, verunreinigten Lungen.

Zum zweiten ist die Atmung deshalb so wichtig, weil wir durch sie entkrampft, gelöst, gelockert werden. Es ist heute kein Geheimnis mehr in der Medizin, daß die Verkrampfungszustände im menschlichen Organismus ins Ungemessene gestiegen sind, und daß eben diese Verkrampfung in Verbindung mit der mangelhaften Entsäuerung des Körpers die Hauptursache der meisten heutigen Krankheitsformen darstellt. Ich habe in den langen Jahren und den zahllosen Fällen meiner Praxis kaum einen Menschen gefunden, der frei von Verkrampfung war, mit anderen Worten: die Menschen können

heute nicht mehr so ausatmen, wie es uns z. B. das Tier zeigt. Davon sollen später einige Beispiele gegeben werden.

Wenn ich sage, daß wir heute verkrampft sind, so klingt es fast ungeheuerlich, wenn ich weiterhin behaupte, daß diese Verkrampfung systematisch anerzogen, deutlicher gesagt, angeatmet wird. Man steht doch heute meist auf dem Standpunkt, daß der mit breitem Brustkasten und dahinterliegenden großen Lungen behaftete Mensch, deren erhöhte Kapazität in der Lage ist, möglichst große Mengen Sauerstoff in sich aufzunehmen, ein Zeichen besonderer Gesundheit aufweise. Dabei wird darauf Bedacht genommen, den Brustkasten möglichst herauszustrecken und herausgestreckt zu halten. Das wird beim Sport, beim Turnunterricht, bei der Gymnastik usw. gelehrt. Demgegenüber zeigt sich folgende, nicht zu leugnende Tatsache, daß die meisten Menschen, die sehr alt werden, nicht einen solchen „Heldenbrustkasten“ besitzen. Wenn im übrigen die oben genannte These richtig wäre, dann wäre der Asthmatiker einer der gesündesten Menschen, denn er weist den „faßförmigen Thorax“ auf. Er hat in diesen Thorax eingebettete übergroße Lungen und leidet deshalb auch meist an Emphysem. Sein Brustkorb ist starr und der Schultergürtel unbeweglich, der noch mithilft, ein Durchfließen des Atmens zu verhindern. Mag der Brustkasten groß oder klein sein, eines muß er funktionell aufweisen – die Beweglichkeit. So, wie ich meinen Brustkasten ausdehne, muß ich ihn auch wieder gleichermaßen zusammenziehen können. Das wundervolle Wechselspiel zwischen Expansion und Kontraktion des Brustkastens und der dahinterliegenden Lungen bedeutet die echte Ventilation, die ihren markanten Ausdruck in dem Begriff der Elastizität des Brustkastens findet. Wieder elastisch machen kann ich aber meinen Brustkorb nur durch eine gesteigerte Ausatmung, die dem bisher starren Brustkorb völlig fremd ist.

Der Asthmatiker z. B. hat „Atemnot“. Atemnot haben heißt zu viel Luft und nicht zu wenig haben. Geben wir dem Asthmatiker die bewußte Ausatmung in immer mehr sich steigernder Form, so nehmen wir ihm mehr und mehr den Krampf und damit die Atemnot.

Nun wollen wir unsere theoretischen Erörterungen noch etwas beleben durch Beispiele von Tier und Mensch. Atmet denn das Tier wirklich so gesteigert aus?

Ein Beispiel: Das Rennpferd ist ein Rennen gelaufen, bei dem es etwa 2,8–3 km in rasendem Tempo und unter Ausnutzung seiner

allerletzten Kraft gejagt worden ist. Nach dem Rennen wird es schweißgebadet, am ganzen Körper zitternd und bebend zum ersten Ruhepunkt – zur Waage – geführt. Hier wird nämlich der Reiter gewogen, während das Tier von dem Reitknecht gehalten wird. Was nun folgt, kann jeder beobachten. Kaum steht das Tier an der Waage und verhält sich also zum erstenmal ruhig nach dem Rennen, da beginnt es zu prusten und zu schnauben, der Schaum tritt ihm vor die Nüstern und in einer Masse von Flocken schnaubt es ihn weg. Der Körper beginnt, innerlich von vorne bis hinten zu beben, und in dieser Zeit entledigt sich das Tier durch die außerordentlich gesteigerte Ausatmung der in seinem Blute anormal angereicherten Gifte und befreit sich gleichermaßen von dem durch die übergroße Anstrengung in ihm entstandenen Krampf. Nach kürzester Zeit schlägt das Herz dieses Tieres wieder völlig ruhig.

Wie verhält sich nun der Mensch? Nehmen wir an, es geht ein Mensch einen etwas steileren Abhang hinauf. In der Hälfte des Weges angelangt, versagt der Atem. Der Atem stockt ihm. Es schlägt ihm die Luft, und wie die Ausdrücke alle heißen mögen. Er bleibt stehen und – atmet ein, nein, er pumpt sich voll Luft, weil er ja seine „Atemnot“ beheben will. Nach dieser Prozedur schreitet er schwereren Schrittes weiter, als er bisher gegangen war. Er wird die Last, die auf seiner Brust ruht, nicht los, im Gegenteil, er steigert sich immer mehr und mehr hinein, bis er schließlich, außerstande seinen Weg weiter zu verfolgen, aufgibt und umkehrt.

Überwinden z. B. die Bergsteiger und die Läufer usw. den sogenannten toten Punkt, d. h. also, stellt sich, wie es in jüngeren Jahren noch oft geschieht, – welch herrliches, unverdientes Geschenk der Natur – dann die natürliche Atmungsfunktion ein, dann kann der Betreffende seinen Weg weiter fortsetzen, viel leichter und gelöster als zuvor, uneingedenk dessen, daß er mit falscher Atmung seinen Weg begonnen und nur durch die Güte der Natur in die Lage versetzt wurde, ihn fortzusetzen. Der Schwerpunkt der Atmung, der ursprünglich auf der Einatmung lag, hat sich bei dem Ahnungslosen auf die Ausatmung verlagert.

Noch ein Beispiel: Herr Müller sitzt in seiner Studierstube und arbeitet. Sein kleiner Hund liegt ihm treu zu Füßen. Da Herr Müller ein starker Raucher ist, verschlechtert sich allmählich immer mehr und mehr die Luft in seinem Zimmer. Der kleine Hund hat sich nun immer mehr in die Ecke verzogen. Schließlich aber wird nun die

Luft selbst Herrn Müller „zu dick“. Er steht auf und öffnet die Türe. Sofort ist der kleine Hund dort und schlüpft vor Herrn Müller hinaus und die Treppe hinunter. Mit benommenem Kopf folgt schweren Schrittes Herr Müller. Sein Hund ist inzwischen unten auf der Straße angelangt, und es zeigt sich nun für Herrn Müller das alltägliche Bild, daß das Hündchen jeden Vorübergehenden anbellt, daß die Passanten Herrn Müller Vorwürfe machen über seinen „bissigen“ Hund, daß Herr Müller sich bei den Betreffenden immer entschuldigt, das Tierchen sei nicht bissig, es würde, ihm selbst unbegreiflich, immer, wenn er aus dem Zimmer herauskäme, die Leute anbellern, es sei keine Bosheit des Tieres, vielmehr eine für Herrn Müller unbegreifliche, harmlose Unart. Herr Müller selbst stellt sich in die frische Luft, pumpt sich mehrere Male mit frischer Luft voll (er sagt, er muß mal frische Luft „schöpfen“) und dann begibt er sich wieder nach oben. Das Hündchen ist ihm schon vorweg hinaufgelaufen, während Herr Müller wiederum schweren Schrittes, auf der Treppe öfters stehen bleibend, nach oben stampft. Was hat sich nun bei diesen beiden ereignet? Der kleine Hund hat sich bellend, d. h. also gesteigert ausatmend, von seinem Krampf und Gift befreit. Herr Müller hat sich zu seinem Zimmerkrampf noch einen neuen auf der Straße hinzugeatmet.

Immer und immer wieder gibt uns die Natur sichtbare und fühlbare Hinweise auf ihre Gesetzmäßigkeiten. Denken wir an das Mütterchen, das, von Sorgen materieller und ideeller Art schier überwältigt, sich auf einen Sessel fallen läßt und, wenn ihm der Brustkasten fast zerspringen will, einen tiefen Seufzer ausstößt, „den Seufzer der Erleichterung“. Hier zeigt die Natur, gütig wie sie ist, dem Menschen deutlich den Weg, den er gehen muß, um sich von seiner inneren Spannung zu befreien, nämlich in der gesteigerten Ausatmung.

Wie selbstverständlich springt der Knabe vier Treppen hinauf, mehrere Stufen oft zugleich nehmend, und pfeift und singt dabei (er atmet aus). Wenn er oben ankommt, ist er nicht, wie die keuchenden Erwachsenen, atemlos. So wie wir nun im täglichen Leben durch eine falsche Angewöhnung schwerste Atemsünden, die vor allen Dingen in der Vernachlässigung der Ausatmung gelegen sind, begehen, so wird beim Sport systematisch eine falsche Atmung praktiziert.

Ein ganz einfaches Beispiel: Wenn wir die Arme langsam hochstrecken sollen, heißt das Kommando: Arme hoch und zugleich da-

bei tief einatmen! Was heißt das?? Es wird kommandiert die muskulare Spannung der Arme, verbunden mit der Spannung des ganzen Körpers durch die mit dieser körperlichen Übung kombinierte Einatmung. Das widerspricht dem in der ganzen Welt geltenden Gesetz der Polarität.

Ich sage: immer da, wo man muskular spannt, muß man gleichzeitig sich atemmäßig entspannen durch die Ausatmung. Ich will hier nicht vom Gewichtsheber sprechen, der, bevor er sein Drei- oder Vierzentnergewicht hochreißt, sich atemmäßig vollpumpt und damit langsam sich mehr und mehr verkrampft und letzten Endes vor allem sein Herz schwer schädigt; ich will nur von den Atemungezogenheiten im täglichen Leben sprechen, die sich z. B. die Hausfrau leistet, wenn sie, bevor sie einen Kohlenkasten hochhebt, glaubt, sich vorher mit Atem vollpumpen zu müssen. Ja, welche Frau oder welcher Mann wird versäumen, ehe er irgendeine Kleinigkeit von leichtestem Gewicht vom Boden aufhebt, vorher einen Atemzug zu tun, weil er glaubt, daß es dann besser gehe.

Die Sucht, sich bei allen möglichen sportlichen Leistungen atemmäßig zu be- und überlasten, hat neuerdings nicht ihren geringsten Grund in dem Bestreben nach Rekord. Reicht die reine muskulare Kraft nicht aus, dann muß eben die gleichgepolte Überatemkraft hinzugezogen werden, um eine „übermenschliche“ Leistung zu erzielen. Scheuen wir uns nicht zu sagen, daß der Sport, so wie er sich heute zeigt, nicht in seinen Leistungen, sondern in den Auswirkungen durchaus nicht gesundheitsfördernd, vielmehr volksgesundheitsschädlich ist. Der Grund dieser Schädlichkeit liegt in der oben geschilderten falschen Atempolung.

So sehen wir auch hier, welche außerordentlich wichtige Rolle die Ausatmung spielt, die durch ihre Vernachlässigung junge Sportler zu Senioren macht und sogenannte Seniorensportler ins frühe Grab bringt. Die Sportmedizin weiß hierüber ein Liedchen zu singen, ohne daß sie imstande ist, die Wurzel des Übels zu verstehen, weil ja selbst die Medizin hinsichtlich der menschlichen Atmungsfunktion leider Gottes noch ahnungslos ist.

Es ist, so meine ich, keine Laune der Natur, daß wir recht eigentlich unser Leben beginnen mit der Ausatmung. Cum primo clamore (mit dem ersten Schrei) wurde nach altem römischem Recht der Mensch Rechtssubjekt und mit dem letzten Seufzer hauchen wir unsere Seele aus. Das sind die beiden Monumenta des Lebens, das

Alpha und das Omega, manifestiert in der Ausatmung. Und während wir durch Leben hindurchschreiten, ruft eine irrsinnige Lehre den Menschen zu, sich möglichst vollzupumpen, möglichst viel einzusatmen, während man die Ausatmung tragischerweise völlig vergißt.

Nach all dem Vorgetragenen dürfte es einleuchten, daß wir der Ausatmung eine besondere Aufmerksamkeit schenken müssen, daß wir sie eben wieder erlernen müssen. Ich sage deshalb „wieder“, weil wir das Ausatmen in frühester Kindheit gekonnt und dann vergessen haben.

2. A t e m p a u s e

Sie hat mit dem bewußten Stauen der aufgepumpten, aufgeblähten Brust, mit anderen Worten einem angeatmeten Krampf, der oft mit der Stoppuhr kontrolliert wird, z. B. beim Sportler, nicht das geringste zu tun. Nach meiner Lehre ist die Atempause der konstanteste Ausdruck wirklicher innerer Entspannung, sie tritt nach der Ausatmung ein. Es ist dabei von vornherein nicht notwendig, daß die Ausatmung gleich eine völlige sei (weil man die Ausatmung eben im Anfang noch nicht beherrscht), schon ein wenig Ausatmen bewirkt im Körper eine bewußte Entspannung, der die Pause folgen kann und auch oft folgt. Wie gut können wir das bei uns beobachten, wenn wir durch einen Seufzer (Ausatmung) uns erleichtert haben, woran anschließend eine wohltuende Ruhepause in Atmung und Körperbewegung eintritt. Diese Atempause ist in unserer heutigen pausenlosen, gehetzten Zeit eine wunderbare Medizin, als solche aber nicht oder nur wenig bekannt und vor allem nicht anerkannt, weil sie offenbar zu einfach ist.

Die Atempause hat zwei Komponenten. Die eine ist die tiefinnerste Lockerung und die andere die aus dieser feinsten Gelöstheit in höchstem Maße entwicklungsfähige Konzentration. In dem Zustand der Pause überkommt den Menschen das herrliche Gefühl des „in-sich-selbst-Ruhens“, des Losgelöstseins von der Außenwelt, ja man kann sagen, ohne zu übertreiben, das unbewußte Gefühl, als sei man völlig entmaterialisiert. In diesem Zustande nun, den man durch bewußte Übung der Entspannung immer mehr vertiefen und steigern kann, erhöht sich auch die Fähigkeit, sich tiefinnerlich zu konzentrieren, ich möchte sagen, innerste unbewußte Sinne zu wek-

ken und zu steigern. Eine Vorstufe dieses Erlebnisses ist die Tatsache, daß, wenn wir unsere uns bewußte Sinnestätigkeit gesteigert anwenden, die Atmung zur gleichen Zeit aussetzt, d. h. also, daß eine Atempause eintritt, ohne die diese erhöhte Sinnestätigkeit nicht erfolgt.

Ein Beispiel: wenn wir uns stark konzentriert auf etwas besinnen wollen, sagen wir einmal, wenn wir ein plötzliches, uns tief anrührendes Erlebnis rekapitulieren wollen, so murmeln wir erst oder flüstern einige kurze Sätze, die dieses Erlebnis noch einmal in Erinnerung bringen, um dann plötzlich uns auf einen Kernpunkt des Erlebnisses, das uns in seinem ganzen Inhalt nicht mehr gegenwärtig ist, zu besinnen. In diesem Moment stellt sich nach vorhergegangener, durch die Flüsterworte getätigten Ausatmung ein Pause ein, die oft ziemlich lange dauert. Es wäre uns unmöglich, diese Pause schlechthin, sagen wir einmal auf Kommando, in dieser Zeitdauer zu praktizieren.

Auch bei der Schärfung anderer Sinne ist dieser Vorgang der gleiche, wie z.B. wenn wir nach einem fliegenden Vogel oder Flugzeug scharf hinsehen oder auf ein Geräusch, das uns interessiert, hören. Also, kurz gesagt, immer da, wo wir unsere Sinne schärfen, stellt sich die Atmung automatisch ab, und der Mensch verharret in einer sonst nie gekannten und gefühlten Atempause. Ansonsten ist, wie oben bereits dargetan, für den „normalen“ Menschen die Atempause, zumindest in etwas längerer Dauer, unerreichbar und, wenn er sie erzwingen würde, qualvoll. Diese Atempause gehört aber zur animalischen Atmungsfunktion, und das Tier, noch im unberührten Besitz dieses Vorgangs, zeigt uns dies deutlich.

So ist es ein herrliches Bild, den Rehbock zu beobachten, wenn er aus dem Waldessaum hervortritt und, nachdem er nach allen Seiten erst gesichert hat, bewegungslos, stolz und königlich, wie aus Bronze gegossen, hinaus in die Lande schaut. Kein Atemzug verrät irgendeine Bewegung dieses Tieres. Minutenlang steht es vor den Augen des Jägers so da, und der Jäger seinerseits, überwältigt von der Majestät der Ruhe dieses Tieres, unterläßt es oft, auf dasselbe zu schießen.

Ein anderes Beispiel zeigt uns die Kuh, die sich von ihren Herdegenossen abgesondert hat und mit ihren schönen Augen weltverloren in die Weite blickt. Auch dieses Tier steht minutenlang regungslos da, kein Atemzug stört diese herrliche Pause, die es uns vorexerziert.

Schauen wir auf den Hund oder den Hahn oder sonst ein Getier.

Immer wieder wird es uns zeigen, daß die Atempause und die herrliche innere Ruhe und damit wiederum die Bereitschaft zur stärksten Konzentration seiner Sinne in ihm wohnt.

Auch der Säugling befindet sich meist in einem Zustand der Pause, zumindest aber wiegen die Pausen, die er macht, die aktive Atmung auf. Jede Mutter kann bestätigen, daß das Kind in der Wiege plötzlich und schier unmotiviert mit Schreien beginnt, ebenso plötzlich aber wieder damit aufhört. Hier tritt sofort eine für uns unbegreiflich lange Pause ein, die der kleine Mann mit Bewegung der Ärmchen und Beinchen und auch des sonstigen Körpers ausfüllt. In dieser Atempause schafft sich das Kind die Muskulatur zum Sitzen, zum Stehen und Gehen. Das ist wahrlich eine schöpferische Pause, von der wohl viel geredet und geschrieben wird, die uns aber praktisch nur das Tier und das Kleinstkind zeigen.

Während das Tier nun Zeit seines Lebens seine animalische Atmungsfunktion ausübt, tritt bei dem Menschen, wenn er heranwächst, eine völlige Änderung dieser animalischen Atemformel ein. Sobald der Säugling in der Lage ist, auf den Beinchen zu stehen und mit den Händchen zu agieren, wird er ja erst in den engeren Familienverband aufgenommen. Er lernt in einem für ihn passend ausgesuchten, ihn einengenden Stühlchen gerade sitzen. Falls ihm nun – natürlicherweise – dieses Gerade-Sitzen oder Gerade-Stehen schwer fällt, ist man von seiten der Eltern und später auch der Erzieher eifrigst bemüht, diese „Disziplin“, wie es heißt, in das junge Menschenkind hineinzupflanzen. Zur Erreichung dieses Zieles sind nun schlechterdings alle Mittel recht. Eines der widrigsten und die normale animalische Atemfunktion am meisten zerstörenden Mittel ist die meist angewandte und beliebte Art (sicherlich auch die bequemste), das Kind durch Erzeugung von Angst und Drohung gefügig zu machen. Das berühmte: „Paß mal auf“, das nun noch spezialisiert wird in: „Paß mal auf, wenn der Nachbarshund kommt und dich beißt“ oder „wenn der Papa nach Hause kommt mit seinem dicken Stock“ oder „wenn du in die Schule kommst“ oder „wenn der Herr Pfarrer das erfährt“ – diese allgemein gehandhabte Drohungsformel, die die Haupterziehungsmaxime bildet, hat als fürchterliche Folge für das Kind, daß es immer mehr seine natürliche Atmung verliert und infolge der Angst in immer größeren Krampfzustand gerät, je nachdem nun das Kind mehr oder weniger sensibel ist. Mit anderen Worten: die Menschen, die im Grunde genommen

um das Wohlergehen und die Förderung des Kindes in seiner Entwicklung am besorgtesten sind und ihm dadurch am nächsten stehen, sie alle sind die Engel mit dem flammenden Schwert, die das arme Menschlein aus dem Paradies der Atmung vertreiben. Mit diesem nun anerzogenen Krampf, der beileibe nicht ein Naturgesetz ist, geht der Mensch durchs Leben und ist zum „Normalmenschen“ geworden.

Es scheint, daß es auch im alten Rom zur beginnenden Kaiserzeit notwendig war, den Menschen die wirkliche Gelöstheit vor Augen zu führen. Ich entsinne mich, daß Cicero in seinem Büchlein „De senectute“ (über das Greisenalter) von dem „homo relaxus“ (dem gelösten Menschen) spricht. Er sagt wörtlich: „Der homo relaxus ist allein schöpferisch, ihm kommen die Gedanken wie Blitze“. Und ich möchte bescheiden hinzufügen, daß andererseits aus dem verkrampften Menschen immer nur wieder Krampf kommen kann.

Eine selbstverständliche, aber doch sehr lehrreiche und interessante Feststellung ist es, daß der Schlaf zu dem Menschen in der Atempause kommt. Wer so verkrampft ist, daß er auch nicht einmal mehr unbewußt in den Zustand der Atempause gerät, ist ein schlechter Schläfer. Er ist der typische Schlafmittelkonsument. Wenn heute eine Millionenindustrie von der Schlaflosigkeit des vor allem zivilisierten Menschen lebt, so wäre demgegenüber noch nichts einzuwenden, wenn diese Schlaftabletten ungiftig wären. Hier wird aber auf der einen Seite der Mensch in einen Zustand der Bewußtlosigkeit versetzt, aus dem er mit bleiernen, müden Gliedern wieder aufwacht. Andererseits aber steht dieser arme Mensch unter einer ständigen, seine Gesundheit allmählich untergrabenden, fortschreitenden Vergiftung.

Wie viel einfacher und im wahrsten Sinne des Wortes gesünder ist es, die Atempause wieder in unserem Körper zu wecken und uns so das herrlichste Mittel zum Schlafen zu verschaffen, zu einem Schlaf von der Tiefe, daß uns der Großkönig beneidet hätte, von dem Herodot so treffend sagt, „daß selbst er sich nicht rühmen kann (mit seinen ständigen Sorgen um sein Reich), jemals einmal im Jahr traumlos geschlafen zu haben.“

Es soll in diesem Zusammenhang nicht verschwiegen, vielmehr ganz besonders herausgestellt werden, daß das Pillen- und Tablettenunwesen der ganzen heutigen Lebens- und Weltauffassung adäquat ist. In diesem Maße wie die Menschheit mehr und mehr ver-

masst und materialisiert wird, oder anders ausgedrückt, je mehr der Mensch die natürlichen Gesetze mißachtet, ja völlig beiseite schiebt, um so mehr wird er innerlich indifferent und äußerlich sich immer mehr von der Materie abhängig machen. Das Arbeiten an sich, wie es oft gefordert und gelehrt wird, muß wieder ein „Arbeiten in sich“ werden. Zu diesem Arbeiten in sich gehört vor allem das Wiedererwecken der Hauptlebensfunktion der Atmung und dabei das Erlebnis der Atempause. Da lernt er wieder tief in sich hineinhorchen, er vernimmt das Klopfen seines Herzens, ja, er hört das Rauschen seines Blutes und fühlt, wie der lebendige Atem im bunten Wechsel mit der Pause ihn durchströmt. Er lernt, was vor allem auch wichtig ist, wiederum sich selbst zu beobachten, achtzugeben auf den Ablauf der Funktionen und kommt dadurch in die Lage, beginnende gesundheitliche Gefahren, die dem Körper drohen, zu erkennen und damit auch Abhilfe zu schaffen.

Ist es nicht tragikomisch, daß der gleiche Mensch, der in angespanntester Konzentration in den Motor seiner Maschine hineinhorcht, nicht in der Lage ist und auch gar nicht daran denkt, in sich selbst einmal mit der gleichen Intensität hineinzuhorchen und sich zu beobachten. Das Sprichwort: „principiis obsta“ (den Anfängen widerstehe) hat sich verlagert auf die Technik. Daß es für den Menschen selbst gilt bezüglich des natürlichen Ablaufs seiner Funktionen – wer dünke von der großen Masse noch heute daran?

In diesem Zusammenhang ist noch eine Feststellung erwähnenswert. Es ist richtig und natürlich, daß der arbeitende Mensch nach der Arbeit eine Pause eintreten läßt, und es ist immer wieder zu betonen, daß diese Arbeitspause mindestens im Jahre einmal eine längere sein muß. Dabei hört man oft die Menschen sagen und es wird ihnen auch ärztlicherseits geraten, doch einmal „auszuspannen“, ja man gebraucht sogar diesen Ausdruck wörtlich: „eine Atempause zu machen“. Wie sieht nun diese Atempause aus, die sich der zivilisierte Mensch gönnt? Er begibt sich meist ins Gebirge, in eine waldreiche Gegend, an die See, in Heilbäder, kurzum in eine Landschaft, von der er erhofft, daß sie seinem Organismus bezüglich ihrer atmosphärischen und sonstigen Bedingungen Erholung bietet. Hier wäre für diese Menschen die beste Gelegenheit, sich von innen heraus zu erholen. Er selbst zieht sich eine bequemere Kleidung an, läuft spazieren, steigt auf die Berge, schwimmt im Meer, macht Kuren, kurzum er kommt letzten Endes nicht von Äußerlichkeiten

weg. Die Atempause, die er eigentlich machen wollte, bleibt auch hier ein völlig unbekannter, unerlebter Begriff.

Wie anders wäre es um die zivilisierte Menschheit bestellt, wenn sie ihre Ferien unter dem Gesichtspunkt des wirklichen Ausspannens nützen würde! Nicht unerwähnt möchte ich in diesem Zusammenhang den Menschen lassen – und ihn gibt es legionenweise –, der von sich sagt, daß er sich keine Atempause leisten könne, weil er unentbehrlich, unersetzlich sei. Soweit es sich nicht um ausgesprochene „Gschaftelhuber“ handelt, die aus innerer Nervosität heraus immer „auf dem Trab sein müssen“, sondern um in gänzlich falschem Sinne „pflichtbewußte Menschen“, so ist denen doch die Tatsache entgegenzusetzen, daß meist im unerwarteten Augenblick eine Hand aus der Ewigkeit sie auslöscht. Dann sind sie auf einmal doch entbehrlich geworden und nicht mehr unersetzlich. Denken wir daran, daß wir durch den radikalen Eingriff der Natur plötzlich von der Erde verschwinden, daß dann unsere Ämter und Stellungen von anderen Menschen bekleidet, unsere Gewerbe von anderen betrieben, unsere Wohnungen von anderen bewohnt werden und, daß an uns niemand mehr denkt, so wenig wir an die denken, die vor uns gewesen.

Vergessen wir nicht, die uns von der Natur gegebene Atempause zu machen, ehe die Pause kommt, aus der es kein Erwachen mehr gibt.

3. *E i n a t m u n g*

Im Gegensatz zur herrschenden Lehre, die die Einatmung als Atmungsarbeitstakt an die erste Stelle setzt, d. h. also der Einatmung die w i c h t i g s t e Position einräumt, rangiert die Einatmung nach meiner Lehre an letzter Stelle. Nicht deshalb, weil sie nicht notwendig wäre, wohl aber als Folge der Überlegung, daß im Grunde genommen jeder schon dafür sorgt, daß er auch nach der Richtung hin nicht zu kurz kommt.

Es wird so viel von der T i e f a t m u n g geredet und dabei immer, man höre und staune, h o c h geatmet. Der Einatmungsschwerpunkt der meisten zivilisierten Menschen hat sich im Laufe der Entwicklung des einzelnen meist ausschließlich auf die Brust verlagert. Begünstigt wird diese Entwicklung durch die völlig irrige Meinung, daß ein breiter Brustkasten, hinter dem, wie bereits unter dem Ka-

pitel „Ausatmung“ dargetan, möglichst große Lungen mit großem Luftfassungsvermögen lagern, ein Zeichen besonderer Gesundheit und deswegen erstrebenswert sei. Durch diese Einstellung wird einseitig der Brustkasten breit gezüchtet und im Laufe der Jahre immer mehr fixiert. Es entsteht jener dem faßförmigen Thorax des Asthmikers außerordentlich ähnliche, auseinandergetriebene, kateleptisch starre Brustkasten mit dahinterliegenden immer mehr und mehr sich vergrößernden Lungen. Dieses führt in den meisten Fällen zur stärkeren Verkrampfung – zur ständigen Atemnot. Aber Atemnot haben heißt zu viel und nicht zu wenig Luft haben. Hier nützt keine äußere Massage, um den Brustkorb wieder aufzuweichen und elastisch zu gestalten, noch weniger sind den Brustkorb wieder einengende, mechanische Apparate am Platze oder vielleicht eine passive, manuelle Gymnastik, sondern „aufgetaut“ werden kann ein solcher Heldenthorax nur durch die gesteigerte Ausatmung und durch eine mäßige Einatmung. Man kann also beim zivilisierten Menschen beobachten, daß er durchweg unmäßig einatmet.

Sehen wir uns nun einmal diese Einatmungsfunktion näher an. Wir sollen tief einatmen, das sagen alle. Wir sollen aber vor allem grundsätzlich nur durch die Nase einatmen, so wie auch die Nase grundsätzlich Ausatemungsorgan ist. Warum ist nun zunächst die Nasenatmung so wichtig? Einer der Hauptgründe ist nicht unbekannt. Wir werden nämlich einerseits durch die Nasenatmung in die Lage versetzt, die Einatemungsluft gereinigt, vorgewärmt, angefeuchtet in die Lungen hinein zu bekommen, andererseits aber – und das scheint mir noch viel wichtiger zu sein – werden wir gezwungen, durch die Nasenatmung das Einatemungsquantum zu dosieren. Wir bekommen also im Gegensatz zur Mundatmung ein verhältnismäßig geringes Quantum Luft durch die Nase in die Lunge. Dieses ist ebenfalls eine Naturgesetzlichkeit, die uns das Tier überall vorexerziert.

Aber achten wir darauf? Was wissen wir überhaupt von unserer Nase? Sie kommt uns zum Bewußtsein, wenn wir Schnupfen haben. Sonst aber ist dieser „Gesichtserker“ ein Etwas, das eben mit zum Gesicht gehört. Daß es mit das wichtigste Organ zur Vermittlung einer tiefgreifenden Ventilation im menschlichen Organismus bedeutet, ist uns allgemein völlig unbekannt.

Nun ist ja die überaus bedauernswerte Tatsache nicht wegzu-leugnen, daß ein großer Teil der zivilisierten Menschheit „verklebte

Nasen hat, d. h. also, eine mangelnde Ventilation aufzuweisen hat. Von dieser Tatsache der verklebten Nasen lebt dann auch ein Spezialistentum in der Medizin, das gegebenenfalls mit Brennen, Schneiden, Ätzen, mit Hammer und Meißel diese verklebten Nasen zu öffnen sucht. Meist ist der dadurch entstehende Schaden größer als der gesundheitliche Gewinn. Es gibt nun demgegenüber ein anderes, harmloseres, natürlicheres und damit gesundheitsförderndes Mittel, verklebte Nasen zu öffnen.

Dieses Mittel heißt zunächst erst einmal: zu versuchen, mit der Nase zu atmen, und wenn die Nase nicht gleich frei ist und die Einatmung beschwerlich macht, so liegt nichts näher – unserer zivilisierten Vorstellungsweise dagegen nichts ferner –, als daß man die Nase wirklich systematisch gebraucht, daß man sie „exerziert“. Man exerziert nun die Nase auf die einfachste und tiefstgehende Weise, indem man die Luft „einschnüffelt“. Das zeigt uns auch die animalische Welt.

Bei diesem „Schnüffeln“ tritt nun noch ein anderes Phänomen ein. Es verlegt sich nämlich der Atemschwerpunkt von einer Sekunde zur anderen vom Brustkasten, vulgär gesagt, hinunter zum Bauch, von „hoch“ zu „tief“. Wir erleben schnüffelnd die wirkliche Tiefatmung. Bei diesem Vorgang wölbt sich zunächst äußerlich erkennbar und auch fühlbar die Bauchdecke vor. Indes können wir auch bei genauerer Beobachtung und etwas intensiverem Schnüffeln an unserem Körper wahrnehmen, daß sich gleichermaßen auch die Flanken herausdehnen, die Rückenmuskeln bewegt werden, daß die Wirkung sogar die Zwischenrippen erfaßt und auch zuletzt die Unterleibsmuskulatur angeregt wird.

Wenn wir nun dieses aufgetretene Phänomen näher beobachten, so ist folgendes dazu festzustellen: der äußere Vorgang der Anregung der verschiedenen soeben genannten Muskelgruppen hat seine Ursache in einem unerhörten Geschehen im Innern des Körpers. Alle diese Muskelgruppen werden nämlich in Erregung versetzt vom Zwerchfell. Dieses Zwerchfell ist, kurz beschrieben, eine kuppelförmige sehnige Muskelplatte, die hoch in den Brusthohlraum hineinragt; an seinen fleischigen Stellen mit Nerven versehen, trennt es die Brusthöhle von der Bauchhöhle. Es ist nicht unbeweglich in den Organismus zentral hineingelagert, sondern ein außerordentlich labiler Muskel, der, je nachdem, ob wir einatmen, ausatmen oder Pause machen, verschiedene Stellungen im Körper einnimmt.

Dieses Zwerchfell ist nun nach meiner Lehre die „Zentralatmungsmuskulatur“. Es bedient sich der Flanken, des Rückens, der Zwischenrippen und der Unterleibsmuskulatur lediglich als Hilfsmuskeln. Diese Muskeln werden vom Zwerchfell aus gesteuert und sind, atemmäßig gesehen, einer selbständigen Atmungsform nicht fähig. Deshalb ist die immer noch herrschende Lehre von der sogenannten „Teilatmung“ falsch, weil sie vor allem auch unphysiologisch ist. Atemgymnastik, die Teilatmung betreibt, verkrampft den Menschen noch mehr, als er es bisher war.

Lassen Sie mich nun kurz die einzelnen Phasen des Zwerchfellstandes im Atmungsgeschehen erläutern und in seiner wunderbaren Wirkung erklären. Wenn wir einatmen, flacht sich das Zwerchfell, seine Ruhelage, die es während der Atempause innehat, verlassend, nach unten ab. Populär ausgedrückt: das Zwerchfell geht herunter. Und je tiefer ich einatme („tiefer“ hier im wahrsten Sinne des Wortes), um so stärker ist auch die Zwerchfellsenkung. (Siehe Abbildung, das Zwerchfell in tiefster Inspiration [Einatmungsstellung]). Je tiefer ich ausatme, um so stärker überkuppelt sich das Zwerchfell nach oben (siehe Abbildung, tiefste Expiration [Ausatmungsstellung]). In der Atempause befindet sich das Zwerchfell in Ruhelage, d. h. in seiner natürlichen Kuppelform.

Nun bleiben aber diese einzelnen Bewegungen des Zwerchfells nicht auf das Atemgeschehen begrenzt, sondern hier setzt ein Phänomen ein, das ich als das „Wunder des Atmens“ bezeichnen möchte. Wunder deshalb, weil diese Zwerchfellbewegungen in ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus – bis in seine kleinsten Teile hinein von der medizinischen Wissenschaft noch längst nicht voll und ganz erkannt, für den Laien meist völlig fremd – außerordentlich tiefgreifend sind und eine natürliche Heilkraft größten Ausmaßes zur Folge haben. Darüber wird in einem der nächsten Kapitel noch Näheres zu sagen sein.

Es handelt sich bei der sogenannten „Zwerchfellatmung“ um eine durch das Zwerchfell ausgeführte Mechanik. Alle Organe, die das Zwerchfell umlagern, Lungen, Herz, Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse, in der weiteren Tiefenwirkung auch der gesamte Darmtraktus, werden durch das sich bewegende Zwerchfell, das sie ja berühren, in irgendeiner Form ihrerseits in Bewegung gesetzt. Dazu kommt, daß das Zwerchfell durchbohrt wird von der Aorta (große Körperschlagader) und von der großen Hohlvene. Je nach-

dem nun das Zwerchfell sich senkt oder überwölbt, erscheinen Ader und Vene im Röntgenschirm ganz dünn oder gestaut.

Es tritt eine unmittelbare innere Massage dieser Organe durch das Zwerchfell ein. Diese Massage kann, je nachdem wie wir das Zwerchfell mehr oder weniger stark innervieren (anregen) oder nennen wir es mobilisieren, stärker oder schwächer sein.

In dieser Folge nun möchte ich ein interessantes Phänomen beschreiben, das in der medizinischen Wissenschaft bisher zum mindesten kaum beachtet wurde und in seinen Auswirkungen auf den menschlichen Organismus und die Stimme eine eminente Bedeutung hat.

Wir haben oben beschrieben, daß das Zwerchfell beim ruhigen Ausatmen „höher“ steigt. Demgegenüber nun zeigt sich, daß das Zwerchfell beim stoßweisen Ausatmen paradox „herunter“ geht wie beim Einatmen. Die physiologische Erklärung dieses Vorgangs ist sehr einfach: durch das stoßweise Ausatmen (Beispiele werden unter III. „Innervierungsübungen“ gegeben) ereignet sich ein Rückprall, der das Zwerchfell zum Tiefergehen zwingt. Dieses bei der stoßweisen Ausatmung heruntergehende Zwerchfell übt verständlicherweise noch eine viel intensivere Massage aus als bei der Einatmung, bzw. beim Einschnüffeln, und es ist sehr wichtig und tiefgreifend, daß das Zwerchfell bei der stoßweisen Ausatmung heruntergeht, zumal man in dieser stoßweisen Ausatmung die viel größere Kraftentfaltungsmöglichkeit hat.

Es sei hier nur am Rande bemerkt, daß das bei der stoßweisen Ausatmung heruntergehende Zwerchfell mit den es umlagernden Hilfsmuskeln die wahre „Stimmstütze“ ist.

Ich nenne das Zwerchfell auch gern „die physiologische Quelle des Gefühls“; mit ihm lachen und weinen, schluchzen und seufzen wir. Wenn sogar die Antike im Zwerchfell den Sitz des Verstandes vermutete (s. Homer an vielen Stellen), so behaupte ich nicht ohne Grund, ohne dies allerdings noch weiter auszuführen, daß das Zwerchfell die Brücke zum Metaphysischen ist.

II

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Im folgenden soll nun versucht werden, die in der theoretischen Grundlegung beschriebene animalische Atemformel in die Praxis zu übersetzen. Ich werde versuchen, die Erklärung dieser Übungen so klar und gemeinverständlich zu halten wie nur irgend möglich, damit auch der Laie sie nicht nur verstehen kann, sondern auch in der Lage ist, sie an Hand der nachfolgenden Darstellungen zu praktizieren. Der leichten Verständlichkeit wegen werde ich mit Ausdrücken und Vorstellungen operieren, die keinesfalls immer den Anspruch erheben, als physiologische Erklärungen zu gelten.

I. Relaxierübungen (Entspannungsübungen)

1. Lockerung durch Ausatmung

Oberster Grundsatz bei allen Übungen ist: die Übungen liegend, in möglichst flacher Lage des Kopfes machen! Auf keinen Fall die Beine anziehen!

Um das Gefühl für den Tiefenatemschwerpunkt zu bekommen, atmen wir nicht ruhig ein, sondern schnüffeln zweimal kurz ein. Dabei beobachten wir, daß bei jedem Schnüffler sich die Bauchdecke nach außen wölbt. Darauf achten, daß zwischen jedem Heben der Bauchdecke eine kurze Pause eintritt, in der die Bauchdecke wieder zurückfällt! Es tritt also jedesmal ein Hub ein im Gegensatz zu dem Vorgang, daß zwischen erstem und zweitem Schnüffler die Bauchdecke nach außen gewölbt bleibt, was falsch ist und was wir „aufeinandersetzen“ nennen. Wir können das Einschnüffeln so praktizieren, daß wir nach jedem Schnüffler, der selbstverständlich ruckweise vollzogen wird, die Luft durch die Nase wieder herauslassen. Der Mund bleibt also auf alle Fälle geschlossen. Wenn wir diese ruckweise Einatmungsart auch muskulär gefühls-

mäßig uns zu eigen gemacht haben, gehen wir einen Schritt weiter, schnüffeln einmal kurz ein, lassen den Bauch fallen, ohne daß die Luft durch die Nase diesmal entweicht, und produzieren dann den zweiten Schnüffler, bei dem wir dann die Luft durch die Nase herauslassen. Wir stellen auf diese Weise die „V e r b i n d u n g N a s e - B a u c h“ her.

Wenn ich vorhin betonte, daß das Einschnüffeln kurz geschehen soll, so ist auf alle Fälle zu vermeiden, daß die Übung zu schnell gemacht wird. Kurz ist nicht schnell! Diese Übung so lange machen, bis sie zum natürlichen Gefühl wird!

Bei jedem Schnüffler flacht sich das Zwerchfell nach unten ab, wobei die Bauchdecke sich nach außen wölbend, dem heruntergehenden Zwerchfell Platz macht. Es handelt sich hierbei also nicht um Bauchschnellübungen, bei denen ja lediglich die Bauchmuskeln primär bewußt in Tätigkeit gesetzt werden, vielmehr liegt das Primäre bei diesen Übungen in dem heruntergehenden Zwerchfell, das seinerseits die Bauchmuskeln steuert. Da das Zwerchfell sich nur durch die Atmung bewegt, so ist darauf zu achten, daß bei jedem Schnüffler auch wirklich Luft eingeatmet wird.

Diese Verbindung „Nase-Bauch“ ist nur ein Teil der animalischen Atemformel, die nunmehr in ihrer weiteren Entwicklung beschrieben werden soll. Wenn ich zweimal eingeschnüffelt habe – es ist nunmehr darauf zu achten, daß weder nach dem ersten noch nach dem zweiten Schnüffler Luft entweicht – ziehe ich den durch das Schnüffeln herausgewölbten Bauch ein. Sofort hebt sich dann der Brustkasten und wir werden durch die aus der Lungenbasis nach oben p a s s i v strömende Luft, „wohl­tätig bedrängt“. Dieses steht also im Gegensatz zu der falschen Hochatmung, die a k t i v den Brustkasten lufteinziehend hebt. Sobald sich die Brust ausgedehnt hat, atme ich im Konsonanten „S“ aus und befreie mich von der vorhin genannten wohl­tätigen Bedrängnis. Bis zum Ausatmen durch den Konsonanten „S“ bleiben also Mund und Nase hermetisch geschlossen. Es darf vorher keine Luft entweichen, noch nachgezogen werden.

Der Konsonant „S“ wird gebildet, indem ich die Zähne aufeinander setze, die Zunge liegt am inneren Rand der Unterzähne, die Lippen sind zu einem freundlichen Lächeln gespreizt. Bei diesen, wie auch bei den nachfolgenden Übungen ist grundsätzlich darauf zu achten, daß die Oberlippe leicht geschürzt nach oben gewölbt ist.

Der Konsonant „S“ darf nicht herausgepreßt werden, er soll fließen. Wir nennen ihn den „S-Strom“. Im S-Strom ausatmend, senkt sich nun allmählich der Brustkasten wieder, ein Spiegelbild des inneren Vorgangs, der sich durch die Ausatmung zusammenziehenden Lungen. Dieser S-Strom mündet dann in der letzten Ausatemungsphase in dem Wort „Schuß“, der feine S-Strom geht über in das breitere Volumen des Sch - u - ß (weich auslaufen lassen). Hierbei ist, wie auch bei allen nachfolgenden Übungen, auf eine präzise Artikulation zu achten, das bedeutet also exakte Lippenarbeit und achten auf die Zunge, deren Spitze grundsätzlich am inneren Rand der Unterzähne liegt.

Bei einer weiteren Ausatmungsübung mündet der S-Strom in die Silbe „Fuß“. „S“ in „F“, wobei man dann beobachten kann, daß das F ein hemmendes Moment in sich birgt, das sofort dann offenbar wird, wenn „u - ß“ darauf folgt. Diese S-Strom-Schuß- und Fuß-Übungen sind Lockerungsübungen. Wenn also die Ausatmung beendet ist, soll man das Gefühl der lockeren Brust- wie auch Bauchmuskeln haben. Das ist natürlich nicht gleich zu erreichen, es ist daher von vornherein zu erstreben, und je mehr man das Gefühl des durchfließenden Atems bekommt, desto mehr vergrößert sich gleichermaßen die Empfindung für die immer mehr sich einstellende Lockerung dieser Muskulatur. Allmählich vertieft sich dies Lockerungsgefühl über den ganzen Körper, es tritt also die wirkliche Entspannung ein, und zwar von innen heraus durch die sich immer mehr zwanglos steigende Ausatmung.

Wie wir nun die Ausatmung noch tiefer, zwangloser und ergiebiger gestalten können, zeigen die nächsten Übungen. Zweimal einschnüffeln, Brust hoch, ausatmen in den Silben „tu-pu“, beide Silben sind mit „h“ geschrieben gedacht (h = Luft heraus!) „t(h)u - p(h)u“. Das Ausatemungsquantum wird auf beide Silben gleichmäßig verteilt, wir sprechen also rhythmisch ausgedrückt von $\frac{2}{4}$.

Dann ausatmen in „tu - pu - fu“	= $\frac{3}{4}$
dann in „ti - ti - tu - pu“	= $\frac{4}{4}$
dann in „ti - ti - tu - pu - fu“	= $\frac{5}{4}$
dann in „si - ti - ti - tu - pu - fu“	= $\frac{6}{4}$

Während wir bei der Übung tu-pu schon geglaubt haben, am Ende unserer Atmungsmöglichkeiten zu sein, beobachten wir bei den nächstfolgenden, vermehrten Silben, daß sich die Atmungskurve zwanglos ebenfalls vermehrt. Mit anderen Worten: durch die Ver-

mehrung der Silben verlängere ich zwanglos die Ausatmung. Auch hier ist wiederum das wichtigste Moment die fließende, zwanglose, nicht gepreßte und gewollte Ausatmung.

Die nächste Übung läßt uns ausatmen in den Silben si-si-si-si-si-, deren Zahl unbegrenzt ist, solange der Atem reicht. Weiter folgen sü-sü-sü-sü-sü- wie oben, und dann su-su-su-su-su-. Achten auf die Lippenarbeit und völlig entkrampfte Zungenspitze, die beim Herausgleiten gleichsam ein Sicherungsventil bildet.

2. A t e m p a u s e

Sie ist eine unmittelbare Folge der oben beschriebenen Relaxierungsübungen (Entspannungsübungen) und bedeutet das Bedürfnis, in dem durch die Relaxierungsübungen hervorgerufenen, gelösten Zustand zu verharren.

Beispiel: zweimal einschnüffeln, Brust hoch und bevor nun im S-Strom ausgeatmet wird, Augen schließen. Ausatmen im S-Strom, – S-Sch-u-ß – Pause, d. h. nach der Ausatmung in dem gelösten Zustand mit geschlossenen Augen so lange verharren, wie dieses Gefühl bzw. die Pause angenehm empfunden wird. Bei schlechten Atmern, vor allem auch bei den pathologischen Atmungstypen mit Asthma, schweren Herzleiden und sonstigen schweren Verkrampfungen, z. B. bei Sportlern, wird die Pause am Anfang nur kurz sein. D. h. also, der verkrampfte Brustkasten wird möglichst wieder in seine starre Haltung zurückfallen wollen, da der Betreffende ein unbändiges Einatmungsbedürfnis hat. In Wirklichkeit handelt es sich, wie bereits gesagt, lediglich um die Befriedigung eines eingetretenen Krampfgefühls. Der Betreffende sagt dann: „ich muß einmal wieder n o r m a l atmen“ und zieht dabei die Brust einatmend hoch. Erst langsam gewöhnt sich der Übende an das Lockerungsgefühl und beginnt mehr und mehr die Pause im wahrsten Sinne des Wortes zu genießen. Das alles muß sich zwanglos entwickeln und darf nicht starr gewollt sein, denn in dieser Willensbildung liegt schon wieder die Vorstufe zum Krampf.

Empfindet nun der Übende die Pause in dem oben genannten Lockerungsgefühl, dann kann er sie noch verlängern dadurch, daß er in sich hineinhorcht und versucht, die Schläge seines Herzens zu

zählen. Nach gar nicht langer Übungszeit wird er feststellen können, daß er viele Schläge seines Herzens in der Pause, d. h. also atemlos, zählen kann.

Beim Üben der Pause wird sich der schlechte Atmer mit zwei bis drei Sekunden Atemlosigkeit begnügen müssen und auch nicht mehr erreichen können. Es kann nicht genug betont werden, daß diese Übungen feinfühlig und ohne den geringsten Zwang ausgeführt werden müssen.

Nach Beendigung der jeweiligen Pause wird wieder, zweimal schnüffelnd, neu eingeatmet. Man kann für die Pause alle Relaxierungsübungen (Entspannungsübungen) verwenden, und es ist darauf zu achten, daß man nicht, um die Pause machen zu können, Ausatemungsluft noch bei sich behält, die man sonst noch ausgeatmet hätte. Diese eben beschriebene Pause nennen wir die „**P a u s e a l s A b s c h n i t t**“.

Eine Erweiterung dieser Pause ist der sogenannte „**E i n s c h n i t t**“ (Cäsur). Dieser Einschnitt wird genau so praktiziert wie der eben beschriebene Pausenabschnitt. Nur atmen wir dann nach der Pause nicht wieder neu ein wie beim Abschnitt, sondern versuchen noch weiter auszuatmen, unter Wiederholung der der Pause vorangehenden Relaxierübung. Hier ist besonders darauf zu achten, daß ein innerer Vorbehalt bei der Ausatmung gemacht wird, d. h. also zu vermeiden ist folgende Erwägung: „Wenn ich nach der Pause noch weiter ausatmen soll, dann atme ich eben bis zur Pause nicht alles aus und behalte eine Reserve.“ Diese Einstellung kann im Anfang Geltung haben, um überhaupt sich an den ungewöhnlichen Vorgang zu gewöhnen, später aber muß danach getrachtet werden, tatsächlich bis zur Pause alles im Moment Verfügbare an Luft herauszugeben. Diese Cäsur bedeutet eine weitere Pause und damit eine Vertiefung der Entspannung. Nach längerer Übung können sogar mehrere Cäsuren gemacht werden. So ist z. B. der hohe Zwerchfellstand bei der tiefsten Exspirationsstellung (Ausatemungsstellung s. Abbildung) nach der zehnten Cäsur geröntgt worden.

Die Cäsur hat aber noch eine außerordentlich wichtige Bedeutung für den Sprecher und Sänger, ja sie ist für ihn geradezu unerläßlich. Wir begnügen uns mit diesem Hinweis, weil er unser Thema überschreitet. In einer später erscheinenden Abhandlung über Stimm-bildung wird davon sehr viel zu reden sein. Der Hinweis ist aber hier deshalb schon am Platze, weil ja für den Sänger und Sprecher

die bisher vorgetragenen Übungen ebenso die Grundlage bilden, wie für den Menschen, der lediglich „Atmen“ lernen will.

Die hier vorgetragene Pause als Abschnitt und Einschnitt hat aber auch ihre Geltung für die nun folgenden Innervierungsübungen (Übungen zur Anregung). Das soll im folgenden nun noch weiter ausgeführt werden.

II. Innervierungsübungen (Übungen zur Anregung)

Innervieren heißt anregen. Anregung des Zwerchfells durch stoßweises Ausatmen (das Zwerchfell mobilisieren). Wir haben oben beschrieben, daß das Zwerchfell bei der ruhigen Ausatmung höher und bei der stoßweisen Ausatmung paradox herunter geht. Um diese Funktion rein reflektorisch zu erleben, genügt es, wenn wir – immer wieder nur zunächst liegend – die sogenannten „animalischen Reflexe“ produzieren. Ohne besondere Einatmungsvorbereitung versuchen wir, ein Licht auszublasen oder zu husteln (nicht husten) oder innerlich zu lachen (bei letzterem geht die Luft dann durch die Nase heraus und der Mund bleibt geschlossen). Wir fühlen sofort, daß bei diesen Übungen die Bauchdecke genau so herausgeschnellt wird wie bei den Einatmungsübungen (Einschnüffeln), weil das Zwerchfell in diesem Falle in gleicher Weise herunterschlägt. Wenn wir diese Beobachtung gemacht haben, dann bringen wir das unbewußt Reflektorische in eine Norm, d. h. wir schnüffeln nunmehr zweimal ein, Brust hoch und dann folgt die stoßweise Ausatmungsübung auf „psch - psch“ (Hühner wegzagen). Wir nennen dies „grobe Reflexe“. Ähnlich die Übungen:

„kss - kss“ (Hund hetzen)

oder „piff - puff“,

oder „du - Schuft“.

Alle diese Übungen flüsternd mit guter Artikulation und kurz (aber nicht schnell). Jede Übung zunächst nur einmal, d. h.: zweimal einschnüffeln und zwei Silben flüstern.

Diese groben Reflexe lösen wir dann ab durch sogenannte „feine Reflexe“. Wir schnüffeln also wieder zweimal ein. Brust hoch und nun zweimal „pst - pst“. Hier sind die Zwerchfellbewegungen und die der Hilfsmuskeln zarter, d. h. bei den feinen Reflexen wird eben weniger Luft eingeatmet und ausgestoßen. Die Erfahrung hat ge-

lehrt, daß sehr stark verkrampfte Menschen von den groben Reflexen erst die feinen üben müssen, die sich anfangs nur zart andeuten, allmählich klarer herausbilden und dann in die groben Reflexe überführt werden können. Es ist immer wieder zu betonen, daß bei all diesen Übungen präziseste Lippenarbeit geleistet werden muß, d. h. also volles Ausnutzen der Sprechwerkzeuge im Flüsterton.

Im Übungsschema (Seite 35) sind eine ganze Anzahl feiner Innervierungsübungen bzw. -Silben aufgeführt. Auch hier werden die Silben allmählich zahlreicher und bei längerer Übung immer schneller ausgeführt. Es ist dann ganz deutlich eine stärkere oder schwächere Vibration der Bauchdecke zu beobachten. Zwischen die einzelnen innervierenden Silben oder auch Satzteile soll dann immer eine Cäsur eingeschoben werden. Wir beobachten als Folge dieser Übungen dann, daß wir eine immer größere Silbenzahl feiner oder stärker hintereinander, ohne einzuatmen, innervieren können, so daß sich auch unsere stoßweise Ausatmung mehr und mehr verlängert.

Bei all diesen Übungen liegt die Hauptschwierigkeit in der Tatsache, daß beim stoßweisen Ausatmen der Übende infolge seiner Verkrampfung den Brustkorb nicht sofort fallen läßt, sondern versucht, ihn in Ausdehnung (natürlich unbewußt) oben zu halten, um damit das Heraustreten der Bauchdecke zu verhindern. Gelingt allmählich die Übung immer mehr und mehr, dann fühlen wir ein sich abwechselndes Heben und Senken des Brustkorbes und der Bauchdecke. Wir nennen dies die „Schaukel“. In diesen Übungen liegt – und das ist leicht zu verstehen – eine wunderbare Lockerung und Spannung der Körperorgane von innen heraus.

Eine in die Tiefe der Atmungsorgane einwirkende Übung ist noch das Ein- und Ausschnüffeln. Sie wird folgendermaßen gemacht: der Mund ist hermetisch geschlossen und nur die Nase arbeitet. Zweimal einschnüffeln, Brust hoch, dann zweimal ausschnüffeln (ähnlich wie man sich die Nase putzt). Beim Ausschnüffeln muß der Brustkorb herunterfallen. Der Schlag auf das Zwerchfell ist außerordentlich, ebenso die Wirkung auf den Brustkorb, der noch mehr zurückgeht wie bei den anderen Innervierungsübungen. Fehler, die hierbei gemacht werden, sind meist derart, daß der Übende versucht, die Luft mit dem Kehlkopf (harter Glottis-Schlag) auszustoßen, so daß ein mehr oder weniger starkes Hüsteln entsteht. Die Luft muß frei durch den Kehlkopf hindurch gehen.

III. Übersicht der Übungen

1. RELAXIER-ÜBUNGEN

relaxare = locker machen, entspannen
Lockerung durch Ausatmung

S —————  Schuß
Fuß

einatmen = einschnüffeln
(eine Doppelprise nehmen)

t (h) u - p (h) u
h - Luft heraus

tu - pu - fu	3/4
ti - ti - tu - pu	4/4
ti - ti - tu - pu - fu	5/4
si - ti - ti - tu - pu - fu	6/4

Die Silben dehnen

si si si
sü sü sü
su su su

Atempause { Abschnitt
Einschnitt (Cäsur)

2. INNERVIERUNGS-ÜBUNGEN

innervieren = anregen
Anregung des Zwerchfells durch stoßweises Ausatmen
(Das Zwerchfell hüpfen lassen)

a) A n i m a l i s c h e Reflexe
blasen, hüsteln, inneres Lachen

b) G r o b e Reflexe

kss - kss!	
psch - psch!	(Hühner jagen)
piff - puff!	(Hund hetzen)
Du - Schuft!	

c) F e i n e Reflexe

Titus

pst - pst

tigge tugge

tikke tukke

Sixtus

Pius

Putbus

Stieglitz

Substitut

Schulzefritz

Luftikus

Zitzewitz

Mississippi

Stieglitz zwitschert

Zittre Wicht

Still bist Du Susi

Du bist still Du Schuft

Bitt für mich

Der Priester flüstert: bitt für mich

einschnüffeln — ausschnüffeln

Jede Silbe spiegelt sich
im Zwerchfell wieder

Bevor ich nun zum 3. Kapitel übergehe, möchte ich noch folgen-
des ganz besonders herausstellen:

Ich wurde und werde von meinen Atemschülern immer wieder
gefragt, wie oft man diese Übungen praktizieren soll, ob täglich und
wieviele Male am Tage. Nun, allgemein gesagt, ist noch niemand an
Fleiß gestorben.

Es fragt sich nur, wieviel Zeit für das Üben zur Verfügung steht.
Ich empfehle deshalb ganz allgemein, ohne den Eifer des Übenden
hemmen zu wollen, mindestens 3mal am Tage die Übungen vorzu-
nehmen. Morgens beim Aufwachen ist zunächst zu relaxieren, daran
gleich anschließend vor allem zu innervieren.

Diese letzteren Übungen erzeugen bald eine wundervolle Frische,
gute Laune und eine wohlige Körperwärme. Der Schlaf fällt, wie ich
immer sage, direkt aus den Augen.

Dann folgen nachmittags nochmals diese Übungen, möglichst nicht
unmittelbar nach dem Essen.

Abends vor dem Schlafengehen soll man nur leicht relaxieren und

die Pause folgen lassen. Wie wundervoll, wenn man dann vom Schlaf überrascht wird. Das haben schon viele sogenannte Nichtschläfer an sich erfahren, die am nächsten Morgen wach wurden in grenzenlosem Erstaunen über das Wunder, das mit ihnen geschehen war.

Die Dauer der Übungen soll mindestens 5–10 Minuten jeweils betragen. Auch der schwer Herzkranke kann sich nie übernehmen, weil er ganz von selbst fühlt, wann er aufhören muß.

III

DIE WIRKUNG DER ATEMÜBUNGEN AUF DEN ORGANISMUS — DEN GESUNDEN UND KRANKEN

Wenn wir jetzt von der Wirkung der Atemübungen auch auf den kranken Organismus sprechen werden, so sei zuerst darauf hingewiesen, daß jeder die Übungen auch ohne Arzt machen kann, denn sie sind ungefährlich. Trotzdem raten wir den kranken Lesern, ihren Arzt zu bitten, am Anfang die Übungen mit ihnen zu machen.

Wir haben im vorigen Teile die Zwerchfellmuskulatur als die Zentral-Atmungsmuskulatur herausgestellt. Mit dieser Tatsache aber ist die Lehre von den sogenannten Teilatmungsarten, wie Bauchatmung, Flankenatmung, Rückenatmung, Zwischenrippenatmung, Abdominalatmung ad absurdum geführt. Sie ist, wie wir oben bewiesen haben, völlig unphysiologisch, da sie die einfache aber grandiose Tatsache leugnet, daß nämlich vom Zwerchfell aus all diese Muskelpartien, die das Zwerchfell unmittelbar und auch mittelbar berühren, bzw. mit ihm in Zusammenhang stehen, gesteuert werden. Indem ich diese einzelnen Muskelgruppen voneinander losgelöst trainiere, wird, da ja dabei geatmet wird, das Zwerchfell naturgesetzmäßig seinerseits innerviert. Diese Innervation aber ist gehemmt, wenn dem Zwerchfell bei seiner naturgemäßen Bewegung die sogenannte jeweilige Teilatmungsmuskulatur künstlich entgegengestellt wird. Das nennt man auf deutsch: Krampf. Der so Übende verkrampft sich bei der verkümmerten Zwerchfellbewegung. Deshalb kann auch die Wirkung dieser Übungen auf den Organismus niemals im wahrsten Sinne des Wortes gesundheitsfördernd sein. Wenn tatsächlich dabei einmal gewisse Erfolge eintreten, so ist das darauf zurückzuführen, daß die Übenden meist infolge der schwierigen, oft gar nicht zu praktizierenden Atemübungen müde werden und nunmehr unbewußt das Zwerchfell in seiner Gesamtheit innervieren. Von der Wirkung des sich im Organismus durch die Atmung bewegenden Zwerchfells soll hier näher gesprochen werden.

Es ist wirklich keine Laune der Natur, wenn das Zwerchfell zentral im Körper liegt, umgeben von den lebenswichtigsten Organen. Und wenn wir das Zwerchfell bereits andeutungsweise in den vorhergehenden Erörterungen als idealen Massagemuskel bezeichnet haben, so leuchtet dies sofort ein, wenn wir bedenken, welche Organe vom Zwerchfell unmittelbar oder auch mittelbar betroffen werden und in welcher Weise dies geschieht.

So zeigt der Röntgenschirm, wenn das Zwerchfell in der Einatmung bzw. stoßweisen Ausatmung sich nach unten abflacht – und dieses in mehr oder weniger starken Stößen, welche wiederum von unserem Willen abhängen –, daß z. B. das Herz in die Länge gezogen wird und die Aorta wie ein dünner Strich erscheint. Je nachdem ich nun imstande bin, wirklich „tief“ einzuatmen, d. h. das Zwerchfell möglichst stark zu innervieren, ist die Deformation des Herzens wie auch der Aorta stärker oder schwächer. Umgekehrt: bei tiefer, d. h. zwanglos ergiebiger Ausatmung und damit immer höher steigendem Zwerchfell erscheint das Herz in die Breite gezogen und die Aorta gestaucht wie ein dicker Schlauch. Wir haben es also mit einer unmittelbaren Gymnastik des Herzens und der Aorta zu tun.

Die gesundheitlichen Folgen für Herzmuskelkranke z. B. liegen auf der Hand, ja man kann ruhig behaupten, daß der gesamte Blutkreislauf – das Gefäßsystem als solches – enorm angeregt und Stauungen beseitigt werden. Und so ist es nicht verwunderlich, wenn sowohl der hohe wie auch der niedrige Blutdruck auf solche Weise besonders günstig beeinflußt werden.

Dabei ist noch eines interessanten Vorganges zu gedenken. Dieselbe Wirkung wie auf die Aorta übt das Zwerchfell auch auf die untere Hohlvene aus. Hier wird durch die Bewegung des Zwerchfells nach unten das schlechte Blut aus der Bauchhöhle in die untere Hohlvene gedrückt. Da sich durch das Heruntergehen des Zwerchfells aber der Brustkorb erweitert, stellt sich ein erhöhter Unterdruck ein. Hierdurch wird das Blut aus der unteren Hohlvene direkt zum Herzen hingezogen. Das Herz wird also in einer Weise entlastet, die man geradezu als ideal bezeichnen muß. Denn in diesem Falle nimmt das Zwerchfell dem Herzen den größten Teil seiner Arbeit ab. Auf der anderen Seite bringt es die zwanglos ergiebige, wirklich tiefe Ausatmung mit sich, daß das mit Sauerstoff angereicherte Blut, welches gerade aus der Lunge zum Herzen gedrückt wird, in die Aorta hineingedrückt wird. Welch herrliche motorische Arbeit des

Zwerchfells, fast koordiniert der motorischen Tätigkeit des Herzens selbst.

Weitere Wirkungen der Zwerchfellbewegungen sind so in die Augen fallend, daß man sich immer wieder wundern muß, wie wenig in der Medizin über diese Dinge nachgedacht bzw. gelehrt wird. So ist es augenscheinlich, daß das Zwerchfell, wenn es heruntergeht, unmittelbar sowohl die Leber als auch den Magen und die Bauchspeicheldrüse im guten Sinne „attackiert“. Leberschwellungen, Gallenstauungen, Gasbauch und der damit meist verbundene Zwerchfellhochstand werden außerordentlich günstig beeinflusst. Ja, wir haben beobachtet, daß Zuckerkrankheit durch die verstärkte Zuführung reinsten Sauerstoffes in die Bauchspeicheldrüse wesentlich gemildert wurde.

Die mittelbare Wirkung der Zwerchfellinnervation nach unten dokumentiert sich in vielen Fällen in der Beseitigung auch der schwersten Stuhlverstopfungen und Harnverhaltungen.

Die Wirkung unserer Atemübungen auf die im Brusthohlraum liegenden Organe haben wir schon bezüglich des Herzens erörtert. Einen ganz besonderen Platz nehmen in diesem Zusammenhang die Erkrankungen der Lungen, soweit es sich um Asthma oder Bronchitis handelt, ein. Der Asthmatiker ist ständig in Atemnot. Deshalb atmet er in kurzen Stößen hoch ein. Das Bild ist bei dieser Krankheit alltäglich: der keuchende, brusthebende, nach Atem ringende Asthmatiker. Bei dem Bronchitiker sehen wir dieselben Erscheinungen nur in meist gemilderter Form.

Ob es sich bei dem Asthma nun um ein sogenanntes Asthma bronchiale oder cardiale oder nervosum, um Angina pectoris und ähnliche Atemnotzustände handelt, immer ist die Atmung des Betroffenen eine absolut perverse, d. h. widernatürliche. Sie ist eine einseitig hohe, d. h. der Brustkorb ist vorgewölbt, starr fixiert und der ganze Bauchring verkrampft eingezogen. Nichts ist natürlicher, als daß man, wenn man an die Heilung dieser Zustände gehen will, versucht, die Atmung wieder in ihre naturgesetzlichen Bahnen zu lenken, d. h. also, Tiefatemübungen im wahrsten Sinne des Wortes zu machen, wie sie oben beschrieben wurden, und die Ausatmung zu wecken.

Wenn es auch im Anfang schwierig scheint, diese Kranken wirklich allmählich in die Tiefatmung zu bringen, so gelingt das doch oft schneller, als man anfangs glaubt. Hat der Kranke einmal das Mus-

kelgefühl für das Hervorwölben der Bauchdecke und des durch die Einatmung heruntergehenden Zwerchfells bekommen, dann wird allmählich die starre Fixation des Brustkorbes verschwinden, d. h. mit dem Elastischwerden der durch das heruntergehende Zwerchfell angeregten Bauchmuskeln wird auch der Brustkorb langsam wieder in den Zustand einer relativen Beweglichkeit kommen. Der Kranke hat bei der Tiefatmung das Gefühl, daß der gesamte obere Teil des Brustkorbes, in dem ja seine Krankheit wohnt, „umgangen wird“. Mit anderen Worten: schon die Herstellung der Verbindung „Nase - Bauch“ wirkt bei diesen Kranken so erleichternd, daß sie mit einem wahren Feuereifer immer wieder diese Übungen machen. Auf Grund der Erfahrungen, die wir mit vielen Hunderten von Asthmatikern gemacht haben, kann man das Asthma, wie auch die Bronchitis als ein Problem der Ausatmung bezeichnen. Die vermeintliche Atemnot der Kranken ist in Wirklichkeit eine verkrampfte Überatemstauung.

Da Asthmatiker nicht flach liegen können, sondern meist halb im Bett sitzen, empfiehlt es sich, die Atemübungen bei ihnen sitzend vorzunehmen. Dasselbe gilt auch bei schweren Herzleiden.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß bei allen Entzündungserscheinungen die Zwerchfellinnervation, d. h. also das bewußte Praktizieren der Zwerchfellatmung als *Massageform*, zu unterlassen ist. Ebenso ist bei Brüchen, wie Nabel- und Leistenbruch, ganz mild zu verfahren.

Eines krankhaften Vorganges möchte ich deswegen gerade noch Erwähnung tun, weil er so recht zeigt, wie er durch die Ausatmung beseitigt werden kann. Ich meine das Stottern. Meist wird das Stottern als ein nervöses Problem angesehen. In Wirklichkeit aber ist das Stottern eine ausgesprochene Atemstauung. Beobachten wir den Stotterer doch einmal. Er kann flüstern, er kann alles singen, er kann es nur nicht sprechen.

Mir fällt da immer wieder folgendes Beispiel ein: ein fließendes Bächlein, in seiner rauschenden Bewegung ungehemmt, treibt das Mühlrad. Ein ungezogener Knabe staut durch ein Brett das Wasser ab. Der Müller, der wahrnimmt, daß das Mühlrad immer langsamer geht, ja, daß es anfängt zu „stuckern“, bemüht sich nun mit allem möglichen Handwerkszeug, das Mühlrad selbst zu untersuchen, um den Fehler festzustellen. Er findet nichts und seine Bemühungen bleiben erfolglos. Plötzlich fällt ihm ein, das Bächlein entlang zu

gehen, und unschwer entdeckt er nunmehr den wahren Grund. Er nimmt das Brett weg und das Mühlrad läuft wieder regelmäßig wie zuvor. Ganz ähnlich ist es beim Stotterer. Statt an den Sprechwerkzeugen, die angeblich und auch äußerlich gesehen nicht funktionieren, herumzudoktern, muß man sich darauf besinnen, daß es sich hier um die Stockung des Atemzuflusses zu den Sprechwerkzeugen handelt. Diese Stockung aber besteht in einem Atemkrampf, der sich öfters und unregelmäßig wiederholt. Die Wegnahme dieses Atemkrampfes durch die zielbewußte, oben geschilderte Ausatmung ist mir bisher noch in jedem Falle gelungen. War sich dann der Stotterer der richtigen Atemfunktion bewußt, dann fiel das Nervöse ganz von selber weg. Mit kurzen Worten gesagt: bei dem Stotterer handelt es sich primär um die Atemstauung und erst sekundär um das nervöse Element. Und wenn die Psychotherapie in dem Stotterer als Ursache seines Leidens ein psychisches Manko sieht, so geht sie an dem natürlichsten aller Vorgänge vorbei, nämlich an der Korrektur der Atmung.

Zusammenfassend sei noch einmal betont, daß die richtige animalische Atmung, wie ich sie lehre, einen wichtigen Heilfaktor für bestehende Krankheitszustände darstellt und daß sie andererseits dem gesunden Menschen Lebenskraft, Lebensfreude, mit anderen Worten eine absolut positive Einstellung dem Leben gegenüber verleiht. Zu fühlen, wie der lebendige Atem den Körper durchströmt, ist ein mit jedem Atemzug sich wiederholendes, beglückendes Erlebnis. Es ist, man verzeihe mir diesen Ausdruck, noch die letzte Rück Erinnerung des Menschen an einen paradiesischen Zustand. Das Zwerchfell, dieses „Daimonion“, bedeutet den eigentlichen Kraftquell und Kraftschwerpunkt im menschlichen Organismus. Wenn einerseits die Antike in ihm den Verstand vermutete, so ist an dem Ausspruch Laotses, daß „die Zwerchfellatmung lebensverlängernd sei“, nur das eine verwunderlich, daß die Tatsache bzw. diese Körperfunktion bis auf den heutigen Tag vernachlässigt, ja fast vergessen blieb.

IV

DIE ATMUNG IM TÄGLICHEN LEBEN

Nach dem in den vorigen Kapiteln Vorgetragenen wird nun der einfache, unkomplizierte Mensch fragen: „Ja, wie soll ich denn nun im täglichen Leben atmen, wenn ich spazieren gehe oder sitze und arbeite oder sonst etwas tue! Ich kann doch nicht immer schnüffeln und si si si flüstern!“

Nun, diese Frage hat ihre Berechtigung, sie beantwortet sich aber bei scharfem Nachdenken von selbst.

Ich will aber auch hierzu eine allgemein verständliche Erklärung geben:

Wenn ich das Schnüffeln so sehr betont habe, so deshalb, weil, wie schon gesagt, der Tiefatemschwerpunkt sich rein reflektorisch mehr und mehr scharf markiert, d. h. wir fühlen den Beginn der Atmung stets „unten“, tief. Immer mehr wird uns die Zwerchfellbewegung beim Einatmen zum Muskelgefühl.

Ein vorzeitiges Hochziehen der Brust und Schultern wird nach einiger systematischer Übungszeit uns unangenehm, ja qualvoll, auf alle Fälle unnatürlich erscheinen.

So wandelt sich allmählich das frühere Hochatmungsbedürfnis immer mehr zur natürlichen Tiefatmung.

Da ist es gleichgültig, ob ich gehe oder stehe oder sitze, ob ich arbeite, im Auto fahre oder den Berg hinaufsteige. Immer wird das Tiefatmungs-Muskelgefühl uns beherrschen, das frühere Hochziehen der Brust wird automatisch abgelöst durch das Hervordrängen der Bauchdecke.

So teilt sich dann die Zwerchfellbewegung der jeweiligen Muskulatur mit und bedient sich dieser als Hilfsmuskulaturen, so, wie die Körper-Haltung oder -Lage es gerade erfordert.

Wenn ich mich z. B. bücke, wird die Rückenpartie des Zwerchfells sich der außen ihm vorgelagerten Rückenmuskeln bedienen. Bei seitlicher Haltung wird die entsprechende Flankenmuskulatur vom Zwerchfell gesteuert.

Und so kommen wir mehr und mehr zum p o s i t i v e n Gefühl der Zwerchfellbewegung, zu einem ganz neuen elastischen Muskelbewußtsein.

Ob ich dann die Luft „einschnüffele“ oder „einziehe“, immer ist das Gefühl des Tiefatemschwerpunktes vorherrschend.

Es kann aber nicht genug betont werden, daß die Umkehrung des Atemschwerpunktes nach unten nur durch beharrliche und sachgemäße Übung, die in liegender Haltung beginnt und sich allmählich aufs Sitzen, Stehen und Gehen verlagert, erreicht werden kann.

Das gilt vor allem auch für den Sportler, dessen jeweiligen Körperbewegungen die Atmung sich bei bewußter Übung immer mehr anpaßt, und zwar in dem Sinne, wie wir es oben beschrieben haben.

Es gibt also kein „Einstellen“ verschiedener Atmungstypen, das, wie erwähnt, sich in der sogenannten Lehre von der Teilatmung manifestiert.

Die Universalität des Zwerchfells straft die Lehre von der Teilatmung Lügen und rächt sich in neuen, oft schweren Verkrampfungenzuständen.

Wirklich tiefatmend in jeder Lebenslage, fühlt der Mensch, wie der lebendige Atem seinen Körper von u n t e n n a c h o b e n wohlig durchflutet.

V

SCHLUSSBEMERKUNGEN UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER STIMMBILDUNG UND SPRACHERZIEHUNG

Wenn es wahr ist, daß Stimme vertonten Atem bedeutet, so ist es leider auch Tatsache, daß hieran von den Stimmbildnern wie auch von den Spracherziehern nicht gedacht wird. Es ist eine unumstößliche Tatsache, die ich vor allen Dingen auch am eigenen Leibe erlebt habe, daß die meisten Stimmbildner von einer naturgemäßen Atmung, so wie sie in dem vorangehenden Kapitel geschildert worden ist, keine Kenntnis haben. Man macht sich im übrigen auch gar keine Gedanken darüber, denn es ist speziell für die Stimmbildung uns eine Atemmethode übermittelt worden (ich nenne absichtlich, um nicht polemisch werden zu müssen, keine Namen), die man kritiklos als ein feststehendes Evangelium angenommen hat bzw. annimmt. Für die moderne Stimmbildung ist die sogenannte „Atemstütze“ bzw. Stimmstütze immer noch ein Problem. Und gerade hieran erweist sich die Richtigkeit der überlieferten „Kunstatmung“ des Sängers und Sprechers als sehr zweifelhaft. Wenn man, wie ich es tue, von der Animalität der Atmungsfunktion im menschlichen Organismus ausgeht und sie in all ihren Wirkungen beobachtet hat, dann gibt es bezüglich der sogenannten „Atemstütze“ keinerlei Zweifel mehr. Wenn ich von der Animalität noch einmal spreche, so ergibt sich daraus ohne weiteres, daß der Ausdruck „Kunstatmung“ einen Widerspruch in sich selbst bedeutet.

Wenn wir etwas Natürliches verkünsteln, wird es widernatürlich, und dagegen wehrt sich die Natur in oft grausamer Weise. Wenn wir aber in der wirklich natürlichen Atmung höchste Kunst sehen, dann krönt die Natur diese Erkenntnis in ihren praktischen Wirkungen in einer Weise, die ans Wunderbare grenzt.

Alle Sänger und Sprecher und vor allem auch die, die es werden wollen, sollten das in den vorangegangenen Kapiteln Gesagte gründ-

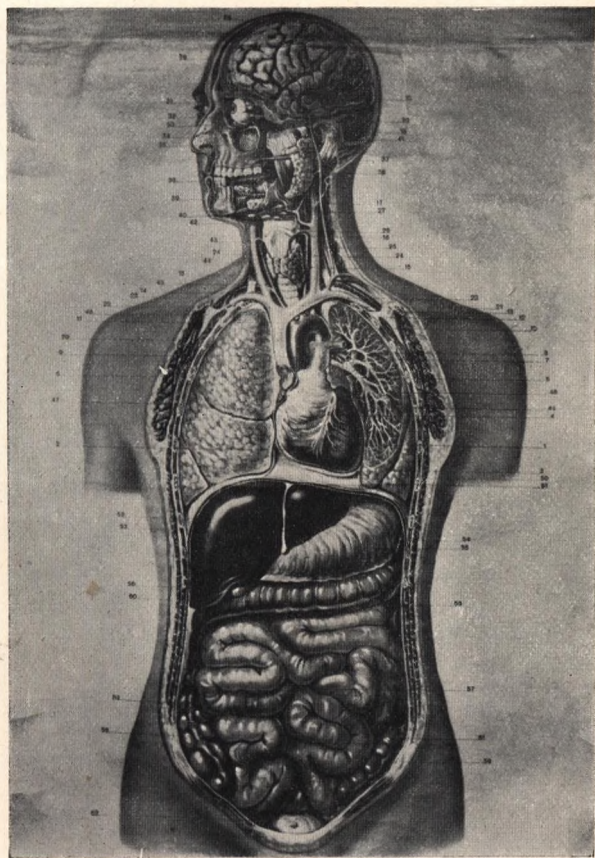
lich einmal überdenken und praktisch an sich erleben. Dann wird es keine Fehldiagnosen bezüglich der Stimmgattung mehr geben, und das lautere Gold der Kehle wird nicht mehr verfälscht werden in ein unedles, sprödes Metall.

Über die Stimmbildung als solche, wie ich sie ansehe, soll ein zweites Büchlein folgen. Grundlegend aber für das Verständnis dieses Büchleins bleibt die Kenntnis der Atmung, wie wir sie in den vorausgegangenen Kapiteln theoretisch und praktisch beschrieben haben.

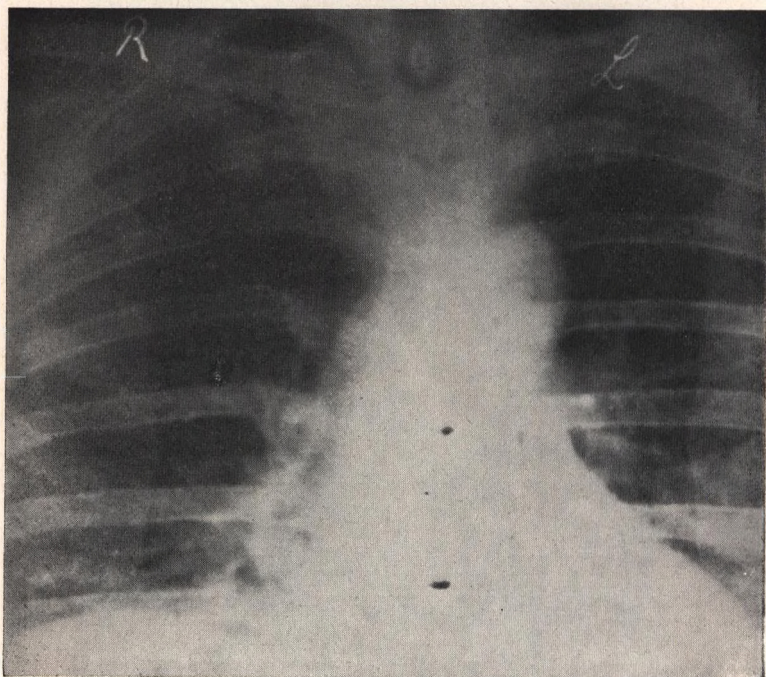
Daraus dürfte zu folgern sein, daß die beschriebene animalische Atmungsfunktion, die nach unserer Lehre im menschlichen Organismus als ehernes Naturgesetz waltet, die Vorbedingung für das Wohlergehen der Menschen im allgemeinen, wie auch für die Bildung und das Blühen der menschlichen Stimme ist.

Es ist leider gerade in der heutigen modernen Zeit so, daß die Menschen nach immer größeren Problemen jagen und sich dadurch von dem Einfachen, Unkomplizierten mehr und mehr entfernen. Das Einfache, Natürliche ist aus der Mode gekommen und so haben wir auch unsere natürliche Atmung verlernt. Sie wieder zu erringen, bedeutet Rückkehr zur Natur, d. h. zum Einfachen. Das bringt oft mehr Arbeit mit sich, als sich in etwas Geheimnisvolles zu verkrampfen. Auch hier ist Goethe Wegweiser für uns, wenn er sagt:

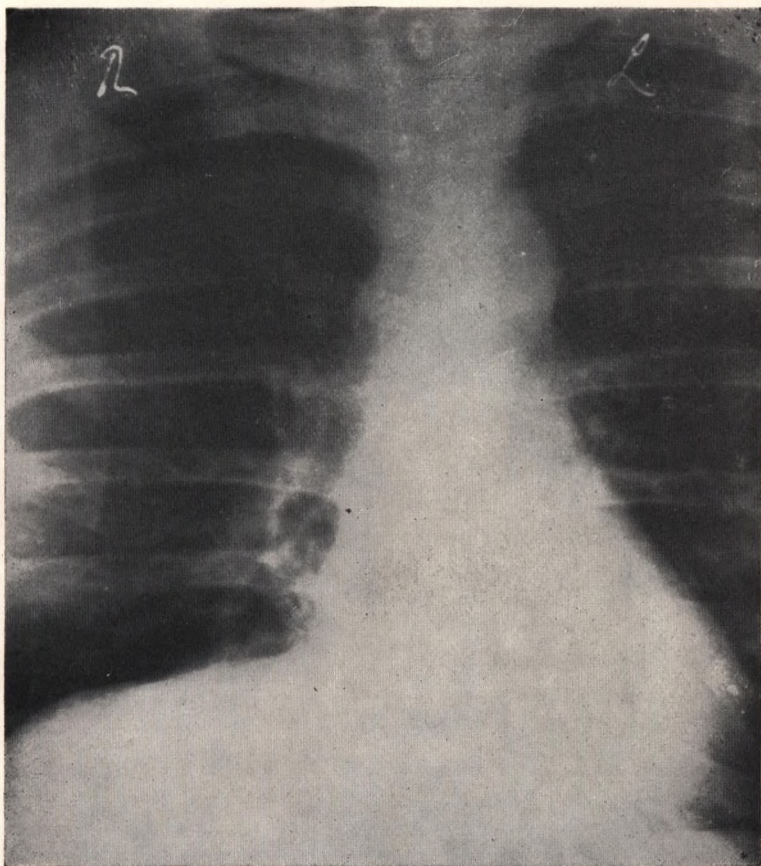
„Die Menschen verdrießt es, daß vieles in der Natur so einfach ist; sie sollten aber bedenken, daß sie noch Mühe genug haben werden, es in die Tat umzusetzen.“



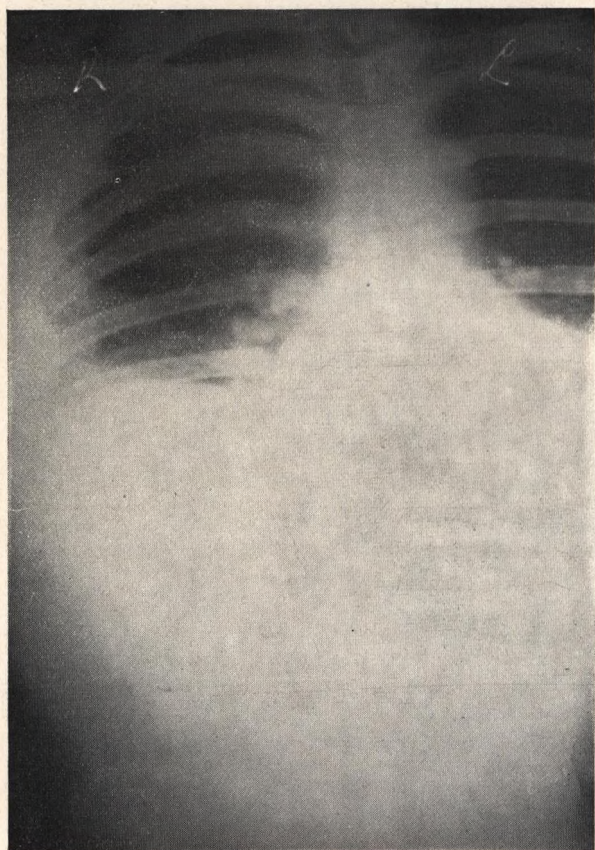
*Menschlicher Torso mit Kopf und abgenommener
Brust- und Bauchdecke*



Zwerchfell in Ruhelage



Zwerchfell in tiefster Inspirations-(Einatmungs)-Stellung



Zwerchfell in tiefster Expirations-(Ausatmungs-)-Stellung

